Ringkøbing-Skjern Medborgerhus

Efteråret

2023

Broen til Hindø

Foto Karsten Pedersen

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Formanden har ordet

Travl sæson i Medborgerhuset tegner godt for resten af året.

I dette formandsskriv vil jeg starte med at takke alle, der understøtter arbejdet i Medborgerhuset på Herningvej i Ringkøbing. En uvurderlig indsats der hver uge præsteres.

Den største tak er til alle brugerne, som uge efter uge benytter huset med mange sociale relationer og er i huset med en passion for en interesse.

Årsagen til førnævnte tak har jeg en bagtanke med. Normalt takker man til sidst.

Jeg vil i dette skriv gerne benytte lejligheden i efterfølgende afsnit om "det gode liv" til at opfordre ALLE med relationer til og frivillige i Medborgerhuset til at motivere mange andre ind i Medborgerhusets sociale netværk.

Hvordan hjælper vi hinanden med det gode liv?

Min opfattelse er, at personlige relationer i sociale fællesskaber i mange tilfælde er ret afgørende for et godt liv, et godt seniorliv. Og ikke mindst, hvis man er alene.

Og det er her, vi alle kan hjælpe. Specielt alle, der allerede kommer i Medborgerhuset kan i mange tilfælde overbevise mange andre, rundt i hjemmene, om det dejlige ved at komme ud blandt ligestillede, og måske udnytte tilbuddene i én eller anden retning inden for et interesseområde.

De absolut bedste ambassadører for at hjælpe andre med at komme i gang, er altid dem der er aktive. I er nemlig motiverede, inspirerende og har ofte en entusiasme for et interesseområde. Derfor er i de bedste til at hjælpe andre ind i det gode liv. Hvad betyder det gode liv? Det er dokumenteret, at flere venner og relationer øger levealderen. Derfor er et godt liv og et godt seniorliv vigtigt, efter min opfattelse.

Det skal ikke opfattes sådan, at alle der ikke benytter Medborgerhuset ikke har et godt liv eller seniorliv. Men ofte kan flere interesseområder øge den mentale sundhed og helbredet.

Medlemstallet er fortsat flot stigende i Medborgerhuset.

I lighed med rigtig mange andre organisationer, private som offentlige og foreninger, er Medborgerhuset også afhængig af, at jer der benytter huset, også er medlemmer i Medborgerhuset.

Heldigvis har aldrig før så mange understøttet Medborgerhuset med et medlemskab som i år. Det faktuelle tal viser mere end en fordobling fra 2020 til nu med i alt 332 medlemmer. Det betyder meget for Medborgerhusets forhandlinger med omverdenen og kommunen, at der er rigtig mange medlemmer. Og økonomisk skal man huske, at Medborgerhuset altid står klar med attraktive lokaler og forplejning efter brugernes ønsker.

Tak til alle formændene i foreningerne og grupperne, som ganske fint argumenterer for, at det er vigtigt, at alle der benytter huset også yder det lille bidrag at være medlem af Medborgerhuset.

Alle ønskes et rigtigt godt efterår.

Med venlig hilsen
Niels Kjær Hansen
Formand

Lederen har ordet

I skrivende stund har jeg lige brugt formiddagen på at sætte denne folder op, sammen med en af vores fantastiske frivillige, som bruger en masse timer på at gøre det flot og lækkert.

I den forbindelse bliver jeg blæst helt bagover af respekt, ydmyghed og glæde. Respekt for at man, også som frivillig, lægger mange timer i et stykke arbejde, for at det skal leve op til både egne og andres krav og standarder.
Ydmyghed over at jeg er så privilegeret, at nogen vil bruge deres fritid på at lave noget materiale, der er lækkert og dermed hjælper til med at Medborgerhuset kan eksistere.
Glæden ved at mærke at frivilligheden lever. Frivillige, der brænder for huset, det enkelte arrangement og fællesskabet, som vi alle bidrager til. Det er lige meget om det er en folder, et arrangement eller det at få rammerne i huset til at fungerer. Vi bidrager hver især med det, som vi er gode til, for sammen - hold da op, hvor kan vi meget så!

Jeg er også stolt over at være en del af Medborgerhuset. Det emmer af liv, der er god tilslutning til arrangementerne, uanset om det er vores egne eller foreningernes.

Vi må sige, at tiden før Corona var én, og tiden efter er en anden, men det er ikke nødvendigvis ringere.
Vi har, som alle, været udfordret af energipriserne, så den ene krise afløste den anden. Men alle har vist interesse for at Medborgerhuset skal være en fast bestanddel i vores område. Igen tak for jeres opbakning og forståelse for de problemstillinger, der har været.

Den sidste halvdel af 2023 behøver ikke flyve lige så hurtigt af sted som første halv del. Jeg synes, at der har været travlhed! Men det er dejligt, at der er så mange, som vil samarbejde med os og at der sker så meget i huset og bag kulissen. Der er kommet ny hjemmeside, bedre indretning i vores depoter, kørt flere frivillige i stilling til konkrete opgaver, arbejdet med årshjul, strategier og visioner. PR er der også blevet arbejdet med i form af annoncer i aviserne, indslag på TV Vestjylland og vi har haft 2 besøg fra udlandet. Det er dejligt med den interesse for huset.

Huset har fortsat brug for nye tiltag og har man lyst til at være en del af huset, så er man velkommen både som bruger, frivillig, tovholder eller medarrangør på en aktivitet.

Igen! Sammen kan vi meget og det er hele essensen bag huset, dens tilblivelse, eksistens og det håber jeg vil fortsætte mange år endnu.

Velkommen til efterårs sæson 2023

De bedste hilsner
Daglig Leder
Pernille Priess Pedersen

Hjemmesiden

RINGKØBING-SKJERN MEDBORGERHUS

FORSIDE | PRISER FOR LOKALER | LEJ ET LOKALE | NYHEDER | UDEARRANGEMENTER | KUNSTUDSTILLINGER

SÅDAN DRIVES MEDBORGERHUSET

- BESTYRELSEN I MEDBORGERHUSET
- GENERALFORSAMLING
- VEDTÆGTER
- BLIV MEDLEM
- BLIV FRIVILLIG
- BRUGERRÅDET
- PRIVATLIVSPOLITIK

Aktiviteter

Medborgerhuset har mange forskellige foreninger og bruger af lokalerne og faciliteterne. Her kan du se en oversigt over de aktiviteter, der ligger i den nærmeste fremtid. **Se alle arrangementerne i Medborgerhuset på** Kultunaut.dk.

IT - ældre hjælper ældre

Her kan du få hjælp, råd og vejledning til din computer. Vil du gerne i gang med en fotobog, så hjælper vi også...

Ons. 7. jun. 2023 09:30 - 11.30

Flittige hænder

Socialt samvær og kreativitet. Der er kreative sysler lige fra strik, hækle, patchwork til knipling

Tor. 8. jun. 2023 14.00 - 16.00

Sclerose-Café

En aften hvor personer med Sclerose, pårørende og andet godtfolk kan komme og få en snak om alt og ingentig. Der ...

Tor. 8. jun. 2023 kl. 19-21

På Medborgerhusets hjemmeside findes et link til **www.kultunaut.dk**
Kultunaut er Danmarks største elektroniske kulturkalender.

Her kan du bl.a. altid finde alle aktuelle aktiviteter i Medborgerhuset.

Du kan ændre søgningen i kultunaut.dk til at vise alle aktiviteter i Ringkøbing Skjern Kommune eller i hele Danmark. Desuden kan du indstille søgning til kun at omfatte en bestemt genre, f.eks. foredrag eller vandreture.

HUSK
at denne folder
kun er en forsmag
på efterårets
aktiviteter.

Der kommer
hele tiden nye
aktiviteter,
som ikke
er med i
folderen.

Hold derfor øje med husets hjemmeside

www.medbring.dk

og følg os på

facebook.com/medborgerhuset

Begge dele er opdateret med det sidste nye.

Mandeklub

Vi mødes sidste mandag i måneden

28/8 - 25/9 - 30/10 - 27/11 2023

Alle dage kl. 10.00 - ca. 12.30

Brætspil - kortspil - skak - bob - foredrag - virksomhedsbesøg.

Dette er blot forslag - I bestemmer indholdet.

- Vi mødes i Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing,
- Prisen er kr. 75.00 inkl. øl / vand og sildemad, snaps kan tilkøbes til kr. 10,-
- Tilmelding og betaling online på Ældre Sagen Ringkøbing-Holmslands hjemmeside eller til Helge Hansen: hbh6950@gmail.com tlf.: 40414850.

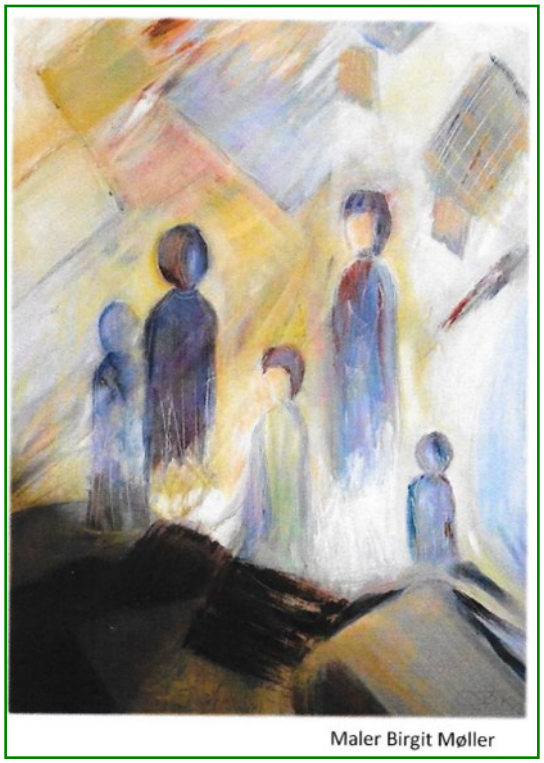
Arrangører:

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS

SORGGRUPPE

- at bære sorgen sammen



En sorggruppe for dig, som har mistet et menneske, som du holder af.
Tabet kan være for nyligt eller længe siden.
Sorggruppen er et tilbud for voksne.

Forventet opstart

September 2023

Kl. 15.30 - 18.00

Hvor mange: min 6 deltagere

Hvor: Ringkøbing-Skjern Medborgerhus, Herningvej 7A, Ringkøbing

Hvor længe: 10 mandage af 2 timer - første gang dog 2 ½ time.
Planen udleveres første gang

Hvem leder gruppen:
Karen Markussen

Tilmelding: Til Karen - tlf. 2635 1560 - mail: karen_markussen@hotmail.com

Pris: kr. 350,00

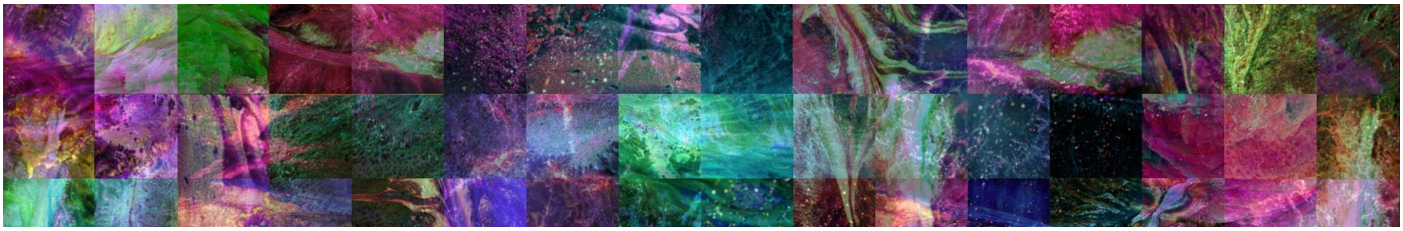
Dækker forplejning i perioden i form af kaffe/te/ vand og kage eller frugt.

RØDE KORS

RINGKØBING - SKJERN MEDBORGERHUS

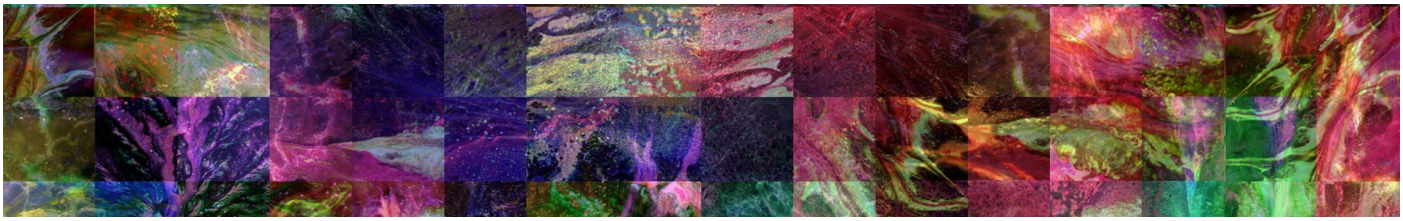
Ældre Sagen Ringkøbing - Holmsland

PATCHWORK



Hver mandag kl. 19.00

i Medborgerhuset - Herningvej 7a - Ringkøbing



Vi er en gruppe, der mødes om vores store interesse Patchwork. Kom og vær med. Du er velkommen både som nybegynder og øvet. Der er ikke mødepligt - du kommer, når du har tid og lyst!

Pris pr. gang

kr. 32,-

inkl. kaffe / te

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Nordvestjysk Slægtshistorisk Forening

Workshop

Find din slægt første tirsdag i måneden

kl. 14.00 - 16.00 i Ringkøbing-Skjern Medborgerhus

Vi mødes 5/9 - 3/10 - 7/11 - 5/12 - 9/1

Vi tager hver gang større eller mindre emner op, som er relevant for slægts-forskere. Vi hjælper hinanden med de problemer, der kan opstå, når man leder efter sin slægt.

Der er ikke medlemspligt for at være med, men der informeres om, hvilke fordele et medlemskab indebærer.

Workshop er for både nybegyndere og erfarne slægtsforskere.

Pris pr. gang inkl. kaffe

medlemmer GRATIS

ikke medlemmer kr. 40,-

Kontaktpersoner:

Johannes Pedersen

jp-slaegtsforskning@mail.dk

Arne Christiansen

mail@arne-christiansen.dk

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Kom og sy - stort eller småt

Tirsdage kl. 9.30 - 12.30

19/09 - 3/10 - 10/10
31/10 - 14/11 - 28/11
12/12 - 9/01 - 23/01

Har du en symaskine og lyst til at sy, så er du velkommen på syholdet - også hvis din maskine har samlet støv i mange år.

Vi mødes ca. hver 14. dag
Her kan du sy nyt, sy om eller reparere dit gamle tøj, og du kan kan være med, hvad enten du er nybegynder eller erfaren.

Lisbeth har nogle mønstre - især til kjoler - og hun vil stå parat til at vejlede om syteknikker og tilpasning.

Medbring materialer, symaskine, evt. overlock, sygrej og tilbehør.

Kontaktperson
Lisbeth Holm tlf. 2250 1702

Pris:
Kr. 22,- pr. gang

Tilkøb:
Kaffe/te kr. 10,-
Brød kr. 15,-

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS

Herningvej 7a - 6950 Ringkøbing - tlf. 9732 5530 - 4094 6575 - www.medbring.dk

Stolegymnastik

for kvinder og mænd

Hver tirsdag

kl. 10.00 - 11.00

Starter tirsdag den 12. september 2023

i Ringkøbing-Skjern Medborgerhus, Herningvej 7A, Ringkøbing

Motion på stole -

skånsomt men effektiv træning på og ved stol

Efterår: 12.09. til 28.11. 2023

Forår: 09.01 til 26.03. 2024

Tilmelding senest 5. 09 2023.

Benyt online tilmelding via Ældre Sagen Ringkøbing Holmslands hjemmeside

Mail: inger@hjort-thomsen.dk tlf.: 4011 2157

Pris: 450 kr. pr. halvsæson incl. Kaffe og brød.

Betales senest den 22.09. 2023

Ældre Sagen

Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

SMÅ SKRIDT

Kom og hyg dig sammen med andre unge.

Vi tilbyder aktiviteter i mindre grupper.

Vi tilbyder:

Naturgruppe
Kreative værksteder
1 månedlig fredagscafé

Du får:

Venskaber
Hyggelige aktiviteter
Aktivt fritidsliv
Fælles oplevelser

Naturgruppe

Lave mad over bål
Fiskeri
Udflugt

Tidspunkt

Tirsdag i lige uger
kl. 16.00 - 18.00
ved Spejdergården,
Poulsgårdsvej 27 i Ringkøbing

I kreagruppen vil vi

Male
Strikke - Hækle
Decoupage
Afprøve og lege
med forskellige materialer

Tidspunkt

Tirsdag i ulige uger
kl. 15.30 - 17.30
G-House
V. Strandgade 7 i Ringkøbing

Deltagerpris årligt kr. 200,-

ILDSJÆLEPULJEN
NATURENS RIGE
Ringkøbing-Skjern Kommune

Vil du vide mere kontakt

Lene Green Laugesen
2025 3066 - info@g-faktor.dk
eller
Pernille Priess Pedersen
4094 6575 -
medborgerhuset@medbring.dk

English debating Club

Meetings Tuesdays 7 PM

Even weeks: Debate evening - Odd weeks: Walk and talk/Pub meet
at the Medborgerhus, Herningvej 7A, Ringkøbing

COSTS:

At the Medborgerhus:

Kr. 22,- per participant per evening

Kr. 10,- for coffee - kr. 15,- for cake

Cake must be ordered 2 days prior.

Walk and talk:

You are expected to pay for your own beer.

Feel free to just turn up

CONCEPT:

Debate evening for 2 x 60 minutes with a coffee break in the middle to debate a current topic in English.

Walk and talk is about an hour´s stroll around Ringkøbing or another local area. Meet at the Medborgerhus or other agreed place at 7 PM and end at a pub for a beer or soda.

All nationalities are very welcome. The common ground is spoken English at any level. While all conversation is expected to be in English, we all help in any common language.

This is an opportunity for simple practice of active language, pronunciation, sentence formation, etc. Where we discuss current topics. Additionally, a social aspect is expected, with ordinary conversation and networking between friendly locals and foeign newcomers and guests.

CONTACT:

Peter Warholm: Phone +45 4038 9077 - email: warholm@gmail.com
Kristian: Phone +45 4084 5158 - email kristianfredenslund@gmail.com
Facebook group:
https://www.facebook.com/groups/459763662143752

IT Ældre hjælper ældre

Hver onsdag kl. 9.30 - 11.30

Her kan du få hjælp, råd og vejledning til din computer.
Vil du gerne i gang med en fotobog, så hjælper vi også med det.

Pris:
kr. 22,- pr. gang

Tilkøb:
Kaffe/te kr. 10,-
Brød kr. 15,-

Tilkøb er frivilligt, og der er ikke krav om medlemskab.

Kontaktperson: Peter Johannsen
pmjohannsen@gmail.com
tlf.: 2926 8943

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7a - 6950 Ringkøbing - tlf. 9732 5530 - 4094 6575
www.medbring.dk - medborgerhuset@medbring.dk

SANG CAFÉ

Vi mødes første onsdag i måneden.

4/10 - 1/11 - 6/12 - 7/02 - 6/03 - 3/04

kl. 9.30 - 11.00

i Ringkøbing-Skjern Medborgerhus, Herningvej 7A, Ringkøbing

Ingen tilmelding - alle er velkomne.

Vi synger sange efter bestemte temaer, digtere og komponister, holder kaffepause og slutter af med ønskekoncert.

Ved klaveret Else Agerskov eller Kaj Milter Jensen

Forsangere Leif Kastner, Jens Ballegaard og Jørgen Ørskov

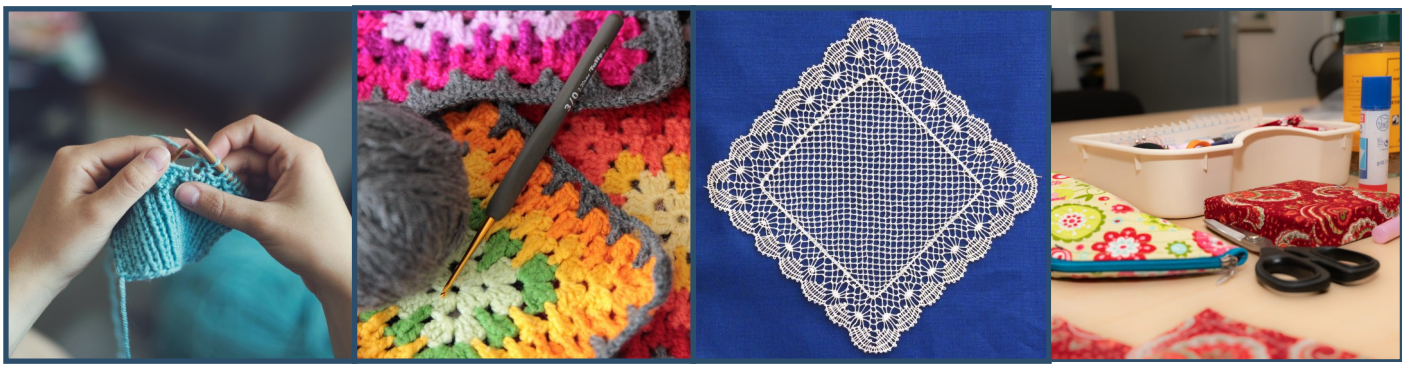
Pris kr. 70,- pr. gang inkl. kaffe og brød

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS

Flittige hænder

- socialt samvær og kreativitet!



Hver torsdag kl. 14.00 - 16.00

Det er kreative sysler, lige fra strik, hækle, patchwork til knipling.
Der er også plads til masser af snak, og gode råd til en opskrift.
Vi hygger os, og får selvfølgelig en kop kaffe. Kom og vær med!
Kan du ikke hver uge, så kom, når du har tid, lyst og mulighed.

Pris

Kr. 32,- inkl. kaffe/te

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7a - 6950 Ringkøbing - tlf. 9732 5530 - 4094 6575
www.medbring.dk - medborgerhuset@medbring.dk

Suppecafé

kl. 12.00 - ca. kl. 15.00

Vi inviterer til socialt samvær

i Medborgerhuset - Herningvej 7a - Ringkøbing

25/10-23	**Gullasch suppe** m/brød	Kr. 120.-
13/11-23	**Gule ærter** m/kartofler, medister og flæsk	Kr. 120.-
04/12-23	**Jule frokost** med platte og ris a la mande	Kr. 140.-
24/01-24	**Gule ærter** m/kartofler, medister og flæsk	Kr. 120.-
21/02-24	**Kartoffel/porre suppe** m/brød	Kr. 120.-
20/03-24	**Påskefrokost** platte og fromage	Kr. 140.-

Priserne er inkl. en genstand.

Alle er velkomne.

Tilmelding senest torsdag i ugen før til

Medborgerhuset tlf. 9732 5530 - e-mail: tilmelding@medbring.dk
Inge-Merethe Poulsen tlf. 2342 5450 - e-mail: imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk

Ringkjøbing Landbobank

ÆldreSagen

RINGKØBING - SKJERN MEDBORGERHUS

-Styrker aktiviteter, fællesskaber og livsglæde for alle

Hvad tilbyder Medborgerhuset dig?

FORENINGSHUS:

- For ALLE i Ringkøbing-Skjern Kommune.
- Med moderne, velbeliggende og lettil-gængelige lokaler.

FÆLLESSKABER:

- Netværk – hygge – oplevelser – glæde.
- Mere end 90 foreninger med aktivitet i huset – sikkert også noget for dig.
- Mere end 600 mennesker er igennem huset hver uge.
- Gode rammer til socialt samvær.

NYTÆNKNING:

- Stor fleksibilitet og åbenhed for nye til-tag og ideer.
- Ikke langt fra tanke til handling!

FRIVILLIGHED:

- MANGE frivillige yder samlet et stort bi-drag til et velfungerende hus.
- Har du lyst til at hjælpe – med stort eller småt - så er der altid brug for en til.

FORSAMLINGSHUS:

- Medlemmer kan leje lokaler til private arrangementer.

Vi har et velfungerende hus med en god ånd.

Har du lyst til at være med?

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7A - 6950 Ringkøbing
Telefon 9732 5530 / 4094 6575
medborgerhuset@medbring.dk - www.medbring.dk

Medlemskab - personlig & husstand

Støt Medborgerhuset og bliv medlem. Et medlemskab er ikke alene et økonomisk bidrag, men viser også brugernes positive opbakning til Medborgerhuset. Det er et godt signal overfor vores samarbejdspartnere og Ringkøbing-Skjern Kommune.

Derfor håber vi, at du ønsker at blive medlem, uanset om du benytter huset eller du bare ønsker at støtte huset.

Personligt medlemskab: kr. 220,00

Husstands medlemskab: kr. 370,00

Ja tak - jeg vil gerne være medlem - hvad gør jeg?

Send

Følgende oplysninger: ..... Navn, adresse, postnr, by, telefonnr.

Til mail adr.: ..... tilmelding@medbring.dk

Eller send fra: ..... www.medbring.dk

Betaling

Til bank: ..... Vestjysk BANK - konto nr. 7650-1343800

Eller mobilepay: 29185

Husk at skrive navn og adresse!

Du er også altid velkommen i Medborgerhuset for tilmelding.

UD I DET BLÅ - 2023

14. august 2023 kl. 07.30 - ?

I DET BLÅ	***Hvorhen?***	Kendes kun af arrangør.
	Oplevelser?	Dem er der mange af.
	Får vi noget at spise?	Vi sulter ikke.
	Sove i egen seng	Ja, forhåbentlig.

Vil du med, så skynd dig at melde til – vi tror der bliver rift om sådan en tur – først til mølle!

Vi kører 14. august 2023
kl. 07.30 - ?

Pris: 998 kr.

Tilmelding og info:
Inge-Merethe Poulsen, 23 42 54 50
imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk

Tekn. arr.: Amalie Rejser RG 1398

ÆldreSagen
Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Kom med på tur

For dig der har lyst til at møde nye mennesker og få en fælles oplevelse

RINGKØBING - SKJERN MEDBORGERHUS

Vestjyllands Højskole

FORUNDRINGENS HAVE

Vesterhavsmost &

TONOW destilleri

Guide: Bertha Toft

På Vestjyllands Højskole har ønsket om at vise vejen fra jord til bord, via vores økologiske køkken, altid været stort.

I 2004 kunne ønsket realiseres. Vores jord blev omlagt til økologi og anlæggelse af Forundringens Have, som en økologisk forsøgs- og forevisningshave, kunne påbegyndes. Forundringen er siden starten vokset efter knopskydningsmetoden og har en udstrækning på 4 hektar. Nye ideer er opstået og haven rummer i dag både blomster, urter, bær og frugt. Alt i haven kan spises. Siden 2013 dyrkes Forundringens Have biodynamisk.

Oplev TONOW® Distillery

Besøg Laubjergs Planteskole & Rosenhave og oplev det fascinerende TONOW® Distillery. Der er også mulighed for at tilkøbe en smagstur, hvor I på egen hånd udforsker æble- og valnøddeplantagen, og afslutter med smagsprøver af de prisvindende TONOW® spirit produkter.

Torsdag den 24. august 2023 kl. 13.00 - 17.30

- Afgang fra Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing kl. 13.00
- Prisen er kr. 100,- inkl. bus, rundvisning, kaffe/kage hos Gaardbageren.
- Tilmelding og betaling senest tirsdag den 15. august 2023 til: https://medbring.nemtilmeld.dk/13/
- Evt. spørgsmål til Ella Vestergaard
  tlf.: 6060 4124

Arrangører:

NATURENS RIGE
Ringkøbing-Skjern Kommune

RINGKØBING - SKJERN MEDBORGERHUS

KUNSTEN inviterer indenfor er et arrangement, som afholdes i første weekend i september måned – med udstillinger og arbejdende værksteder rundt omkring i hele Ringkøbing-Skjern Kommune.

Der vises kunst og brugskunst af vidt forskellig art så som akvarel, decoupage, filt, foto, glas, grafik, ikoner, keramik, maleri, skulptur, smykker, tegning, træarbejde, tekstilvævning m. m.

Lørdag den 2. september kl. 10.00 - 17.00

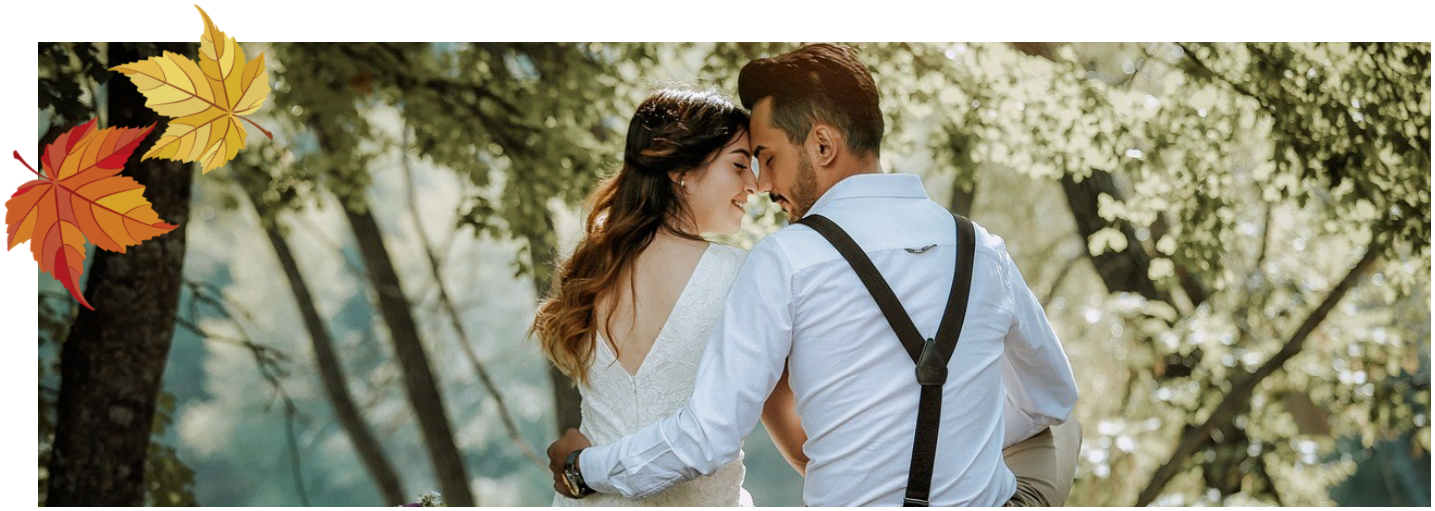
Søndag den 3. september kl. 10.00 - 17.00

Du kan møde disse 4 kunstnere

Agnethe Esager -	Maleri
Asta Grethe Jørgensen -	Maleri
Kadri Andersen -	Maleri
Inger Omer -	Akryl malerier

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus
Herningvej 7A, Ringkøbing

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Temaaften med sexolog

Torsdag
den 14. september 2023 kl. 19

Ringkøbing-Skjerns Lokale Diabetesforening afholder temaaften med **sexolog Vibeke Colstrup** ... i ***Smedens Hus, Bredgade 77, 6940 Lem.***

Tema: Hvorfor er kommunikation vigtigt i parforholdet, når der kommer sygdom som en ekstra faktor i livet. Hvordan bevarer man samlivet, seksualiteten, intimiteten og kommunikationen?

Gratis arrangement for alle, medlemmer som ikke medlemmer.

Tilmelding senest den 1/9 2023. til formand René Kaalund på mail renekaalund66@gmail.com eller mobil 5040 6957.

Kaffe, kage, vand og sodavand kan købes til arrangementet.

Følg gerne vores facebookside

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS

RINGKØBING-SKJERN LOKALE DIABETESFORENING

Foredragsrække

Mandage kl. 9.30 - 11.30

Pris: kr. 60,00 inkl. Kaffe / the og bolle

18. september 2023 :

“Pas på din ryg”

ved kiropraktor Niels Claussen

Der bliver lejlighed til at stille spørgsmål.

23. oktober 2023:

“Gambia fra palmetag til bliktag”

Hanne og Leif Aaberg vil fortælle om deres oplevelser gennem de sidste 15 år, hvor de har været med til at bygge en skole og en sundhedsklinik i landsbyen Sambuyan i Gambia.

20. november 2023:

“Anekdoter og og billeder fra 50 års virke som reklamefotograf”

ved fotograf Mogens Skou.

Spændende foredrag, fortællinger og god orientering.

Sæt allerede nu KRYDS i kalenderen

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7a - 6950 Ringkøbing - tlf. 9732 5530 - 4094 6575

www.medbring.dk - medborgerhuset@medbring.dk

Byvandring

Der vil den 19. september, kl. 14.00 være mulighed for et nyde en god gåtur i kombination med noget historie, hvor Ringkøbing Lokal Arkiv vil fortælle og gøre os klogere på vores by.

Ringkøbing Havn

Vidste du, at selv om Ringkøbing i århundrede var en stor søfartsby på grund af sin eneste naturhavn fra Horns Rev til Skagen, var det først i 1905, at byen fik en havn. Før den tid ankrede skibene op ud for byen og varer blev sejlet eller kørt frem og tilbage.

Det var i mange år fiskeri, fragttrafik og blandet erhverv, der nød godt af havnen, indtil Nordsøværftet fra 1958 gradvist kom til at dominere havnen. Da værftet lukkede i 1997 ændrede havnen karakter, så den i dag er blevet et rekreativt område med boliger, butikker og spisesteder mod øst og Vestas mod vest.

På turen rundt i og omkring Ringkøbing Havn vil du få meget mere at vide om havnens historie krydret med sjove fortællinger.

Man mødes ved Medborgerhuset hvorefter man gå ud. Turen er ikke egnet for gangbesværet. Der vil være afslutning efter turen med kaffe og kage.

Den 19. september 2023 kl. 14.00 - 16.30

Først til mølle på nemtilmeld via medbring.dk
eller 9732 5530.

Pris kr. 120,- inkl. Kaffe og kage.

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7a - 6950 Ringkøbing - tlf. 9732 5530 - 4094 6575
www.medbring.dk - medborgerhuset@medbring.dk

ECO PRINT
PÅ TØRKLÆDER

Eco print på tørklæde

Ecoprint er en proces hvor man kan overfører/ kuperer planters farvestof og form over på stof

Tørklæderne er lavet i en tynd uld. Der vil blive fortalt om principperne, men grundet årstiden vil der blive farvet med Eukalyptus.
Der er tørklæder til alle elever

Medbring:

- Gammelt lagen i en lys farve
- Saks
- Vita Wrap / husholdningsfilm

Pris inkl. materialer kr. 150,00

Max 8 deltagere, - *så først til mølle...*

19. september 2023
kl. 19.00 - 22.00

nemtilmeld via medbring.dk

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Kommende krea arrangementer:

26 / 10	Pileflet
14 / 11	Slagt en skjorte
06 / 12	Jule kreativ

Hold øje med facebook, opslag og hjemmeside.

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7a - 6950 Ringkøbing - tlf. 9732 5530 - 4094 6575
www.medbring.dk - medborgerhuset@medbring.dk

Billeder fra gemmerne

En cafe aften/eftermiddag

28. september kl. 19 - 21

27. november kl. 15 - 17

Har du fotografier fra Ringkøbing og Rindum fra før årtusindskiftet, så tag dem med denne eftermiddag/aften og lad os sammen se på dem.

Du må meget gerne også have en historie om billederne eller kende navne på de personer, der optræder på dem. Eller foto med bygninger eller sjove situationer fra byen. Kender du ikke personerne, kan det være, andre ved det, så søg i dine skuffer og kom med dine gamle fotografier.

Så får vi en snak om billederne ved små borde, Ringkøbing Lokalhistoriske Arkiv får derved mere at vide om livet i Ringkøbing og Rindum.

Arkivet indleder med et oplæg om indsamling og arkivering af fotos samt viser fotos og film fra arkivets gemmer.

Pris: kr. 60.– i pausen serveres kaffe og kage.

nemtilmeld via medbring.dk

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

RINGKØBING

RINGKØBING LOKALHISTORISKE ARKIV

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7a - 6950 Ringkøbing - tlf. 9732 5530 - 4094 6575
www.medbring.dk - medborgerhuset@medbring.dk

AOF FOREDRAG

MED HOLGER SPROGØE THOMASBJERG

Børn og unges brug af sociale medier: Balancen mellem glæde og ansvar

I takt med den teknologiske udvikling bliver sociale medier en stadig større del af børn og unges liv. I dag kan de færreste unge forestille sig tilværelsen uden en smartphone, og det er ikke uden grund. Sociale medier tilbyder en verden af muligheder for at opleve, udtrykke sig og dele med andre, både positivt og negativt. Men hvornår bliver brugen af sociale medier et overforbrug, og hvorfor er det vigtigt at reflektere over vores digitale handlemønstre?

Foredraget vil dykke ned i den aktuelle offentlige debat om børn og unges digitale hverdag, hvor skærmtid og sociale medier spiller en central rolle. Der er stor opmærksomhed på, hvordan skærmene påvirker vores børn, både i medierne og i danske hjem. Holger vil drøfte begrebet 'digital dannelse', som er blevet populært blandt politikere, journalister og fagfolk.

Giv dig selv og dine børn redskaber til at navigere i den digitale verden på en sund måde ved at deltage i dette engagerende og oplysende foredrag om børn og unges brug af sociale medier.

I dette foredrag vil Holger Sprogøe Thomasbjerg, cand.mag. i musik og medier samt erfaren underviser og professionel inden for sociale medier, belyse emnet 'børn og unges brug af sociale medier'. Han har bl.a. arbejdet i 11 år på Staby Efterskole og har omfattende erfaring inden for social media marketing gennem sit firma, Saysome.

Sted: Medborgerhuset Ringkøbing, Herningvej 7A, 6950 Ringkøbing

Tidspunkt: Torsdag, den 2. november 2023 kl. 19.00 – 21.00

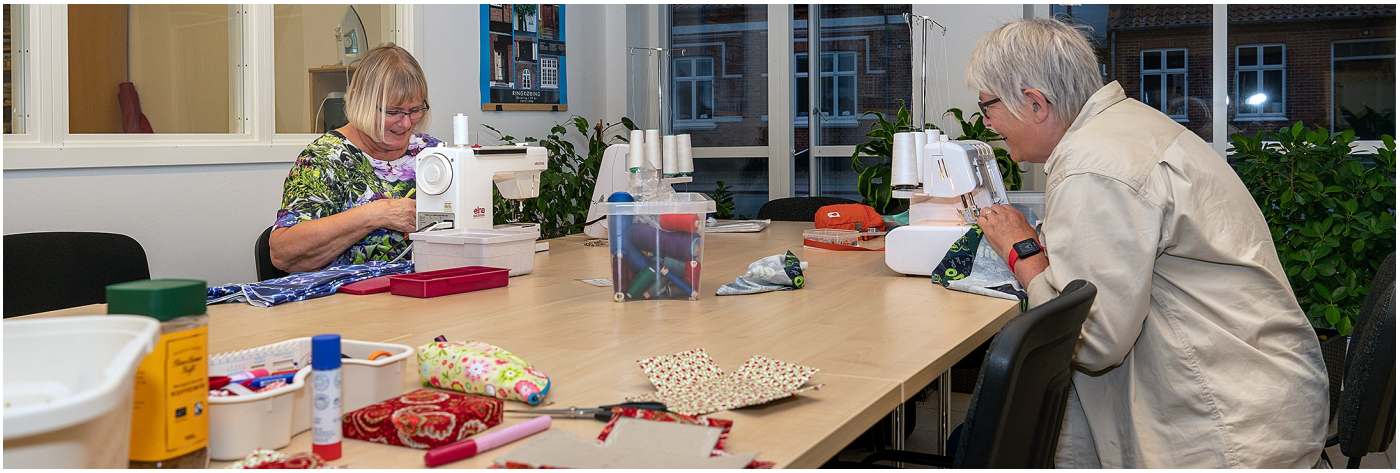
Pris: kr. 95,00

Holdnr.: 6823211000

Tilmelding via vores hjemmeside AOF Ringkøbing/Skjern, pr. mail: bn@aof.dk eller via QR kode.

RINGKØBING - SKJERN MEDBORGERHUS

AOF
VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR



Slagt en skjorte

Tag din mands eller din fars gamle skjorte med og lav den om til noget nyt.

Det kan være tasker, puder, nederdel, børnekjoler, forklæde .....

Kun fantasien sætter grænser.

Medbring almindelig sy grej, helst en symaskine og naturligvis nogle skjorter.

Tirsdag den 14. november 2023
kl. 18.30 - 21.30

Pris kr.: 100.-

Tilmelding:
Lisbeth Holm, 2250 1702
lisb0399@gmail.com

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

JULE-REJSE- 2023

Startdato: 30.11.2023 kl. 08.00

Slutdato: 01.12.2023 kl. 18.00

Julerejse
Ta' med på en dejlig julerejse til Tyskland
– vi besøger julemarkeder i Husum og Tønning
– overnatter på et godt hotel
– besøger Ricklinger Landbrauerei og får håndmadder
– shopping muligheder på Design Outlet i Neumünster
samt grænseindkøb.

Pris i delt dobbelt værelse kr. 1.648, -

Tilmelding og program:
Inge-Merethe Poulsen, 23 42 54 50
imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk

Mødetid er ca. tid.

Tekn. arr.: Amalie Rejser RG 1398

ÆldreSagen
Ringkøbing - Holmsland

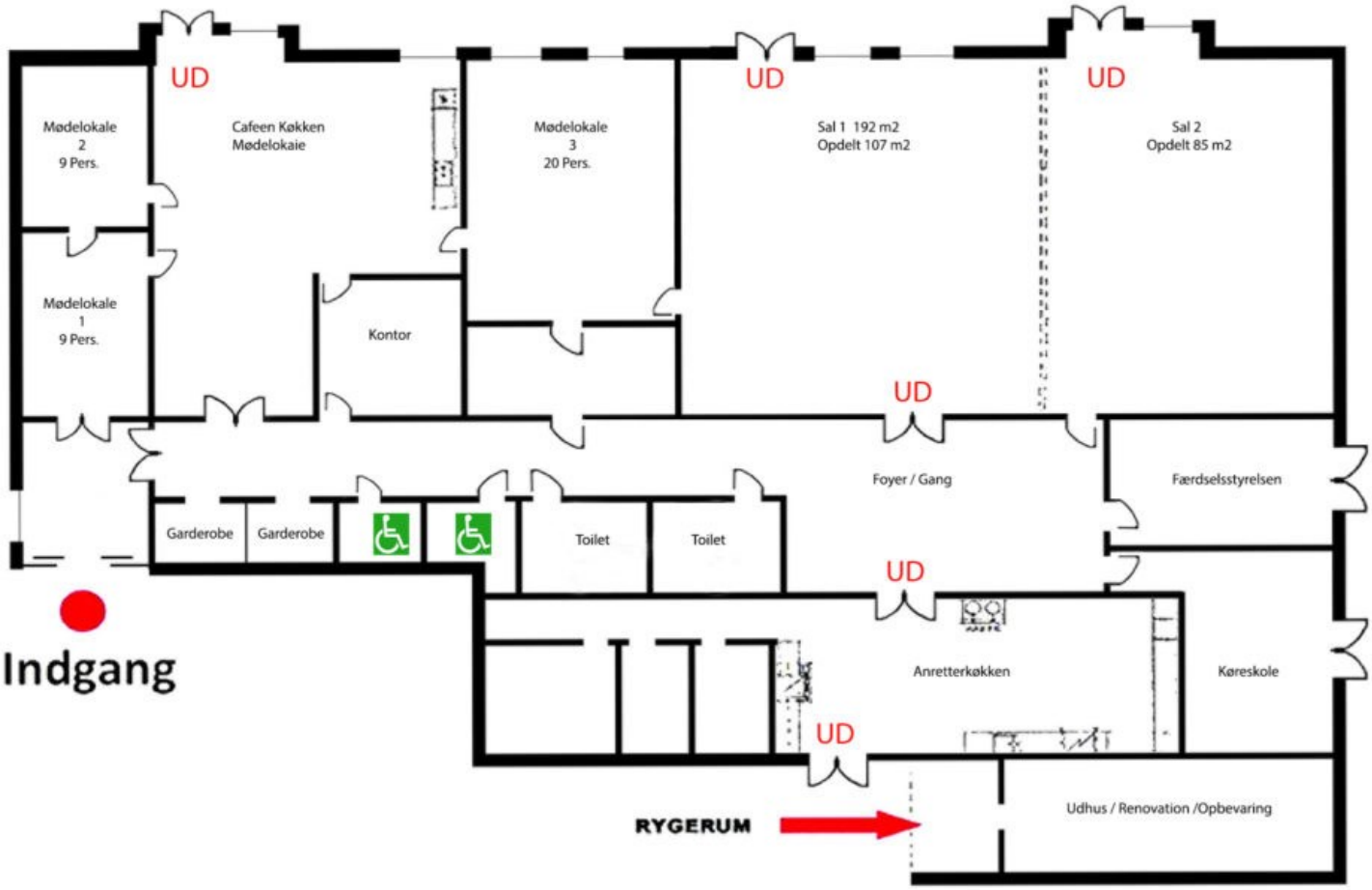
RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Udlejning af lokaler - weekend

Mangler du et lokale til din næste fest, så husk, at du har mulighed for at leje et af Medborgerhusets fine lokaler i weekends.

Se betingelser, priser m.m. på vores hjemmeside www.medbring.dk

Du er også velkommen til at hente en prisliste på kontoret i Medborgerhuset.



Bestyrelsen i Medborgerhuset

Formand

Niels Kjær Hansen

2965 0599

kajmunksvej@email.dk

Næstformand

Inge Marie Vestergaard

2032 6950

inge.marie@vestergaard.nu

Kasserer

Per Dam

2553 4518

perdam52@gmail.com

Medlem

Lene Norup Møller

2484 7303

lnm@thorninger.dk

Medlem

Bente Brønden Christensen

6177 0823

broenden1@hotmail.com

Medlem

Benny Rasmussen

2143 5211

benny@jimbalaya.dk

Udpeget af byrådet

Susanne Høj

5164 5314

susannehoej@byr,rksk.dk

Brugerrådet i Medborgerhuset

RINGKØBING - SKJERN MEDBORGERHUS

Hjerteforeningen *- lokal afdeling Ringkøbing*

Stig Martin Møller
Blomstervænget 39b
6950 Ringkøbing
Tlf. 2985 1864 - mail: stig@it.dk

ÆldreSagen *- Ringkøbing-Holmsland*

Inge Merethe Poulsen
Mejlbo 15
6950 Ringkøbing
Tlf. 2342 5450 - imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk

Ringkøbing Pensionistforening

Peder Aagaard
Langelandsgade 9
6950 Ringkøbing
Tlf. 2588 7448 - aagaard48@gmail.com

Ringkøbing Bridgeklub

Conny Solveig Moe
Rønne Allé 6A
6950 Ringkøbing
Tlf. 3061 7711 - connysolveiglarsen@gmail.com

Sypigerne

Inger Askjær
Bogfinkevej 44
6950 Ringkøbing
Tlf. 4024 8606 - inger.askjaer@webspeed.dk

Frimærkeklubben

Per Bisgaard
Lergravevej 3, Stadil
6980 Tim
Tlf. 4017 9882 - perbisgaard@hotmail.com

Sypigerne *- formiddag*

Lisbeth Holm
Kongshøjvej 22
6950 Ringkøbing
Tlf. 2250 1702 - lisb0399@gmail.com

Støt Medborgerhuset - bliv medlem!

Fra venstre:

Inger Askjær
Stig Martin Møller
Inge Merethe Poulsen
Per Bisgaard
Peder Aagaard

Mangler:

Lisbeth Holm
Conny Solveig Moe

Har du lyst til at være med på holdet

Vi har altid brug for flere frivillige.

Som frivillig i Medborgerhuset er man med i et socialt fællesskab. Desuden er man med til at sikre, at mange andre mennesker får mulighed for at deltage i spændende aktiviteter i samvær med ligestillede.

Man en vigtig ambassadør for huset. Man er behjælpelig med at huset fortsat udvikles og man arbejder for at fastholde de værdier, der er vigtige for huset. Der afholdes 1-2 årlige arrangementer for frivillige, hvor socialt samvær er i fokus.

Du kan selv være med til at bestemme, hvad du gerne vil bidrage med. Det kan f.eks. være:

- Hjælpe i køkkenet og evt. servere i forbindelse med arrangementer
- Hjælpe med kreative ting i huset
- Hjælpe som pedel
- Hjælpe med administrative ting, f.eks. kopiere, laminere mv
- Hjælpe med facebook, hjemmeside mv

Lyder det spændende og vil du høre mere, så kontakt:

Pernille Priess Pedersen
Daglig leder

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7A - 6950 Ringkøbing
Telefon 9732 5530 / 4094 6575
medborgerhuset@medbring.dk - www.medbring.dk

Forenings– og gruppe oversigt

Dette er en liste over dem, der benytter Medborgerhuset minimum én gang om måneden.
Der er i alt 92 foreninger/grupper, som benytter huset.

Ringkøbing Bridgeklub
Ældresagens bridgeklub
Frimærkeklubben
Hjerteforeningen Ringkøbing
Ældresagen Ringkøbing-Holmsland
Ringkøbing Pensionistforening
Sorg gruppe
Frivillig Vest
Patchwork
Sypigerne tirsdag
Sypigerne onsdag (lukket gruppe)
Male pigerne (lukket gruppe)
Hjernesagen
Fjordorkesteret (samspil)
Dansk Blindesamfund
Fjord MC (motorcykelklub)
EDB
IT
Druekernen (vinklub)
Havekredsen
Flittige hænder
Foreningen Norden
Slægtsforskning
Sy en kjole
Genbrug
Grænseforeningen
Onsdagspigerne (lukket gruppe)
Suppe Café
Formiddags foredrag
Sang Café
Mandeklub
Små skridt – Er fysisk i G-faktor
Engelsk debatklub
Krea aftner
Høreforeningen
Udflugter
Fugleforeningen

Derudover har Fjordens køreskole teorilokale og Færdselsstyrelsen har kontor i huset.

Har du noget på hjertet?

Du er altid velkommen til at komme ind til en hyggelig snak.

Vores daglige leder hjælper gerne med igangsætning af aktiviteter, hvis du har en god idé.

Vi synes selv, at vi har et rigtig godt og brugervenligt hus fyldt med muligheder. Vi forsøger at sætte liv i huset på forskellige måder. Har du en idé eller har du selv lyst til at lave et arrangement, kan du altid leje huset med de forskellige faciliteter alt efter, hvad dit behov er.

Så kom endelig ind, ring eller skriv for at høre nærmere.

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus

Herningvej 7A
6950 Ringkøbing
Tlf. 97325530

medborgerhuset@medbring.dk
www.medbring.dk
www.facebook.com/medborgerhuset

Daglig leder
Pernille Priess Pedersen
Mobil. 4094 6575

Der tages forbehold for trykfejl
og ændringer i programmet.